

Kriya Yoga Nusantara

Hara, Jantung, Mata Ketiga dan Shiva

Posted on [Maret 24, 2016](#)



Meditasi adalah astronomi batin. Anda menemukan bintang-bintang, bulan, dan matahari adalah semua di dalam diri Anda.

Seperti kata Krishnamurti, adalah “di luar waktu” dan “tak tersentuh oleh pikiran.” Para bijak dihormati Ramana Maharshi menggambarannya sebagai “tak terbatas” dan “lebih besar dari umat manusia.”

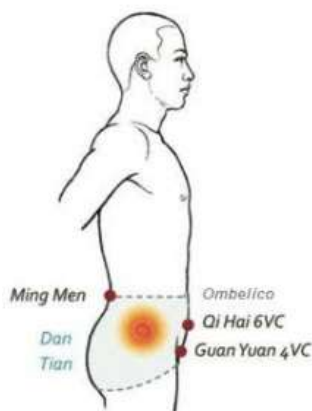
Tepat di belakang dan di bawah pusar (pusar) terletak hara, yang dirasakan sebagai bola energi halus. Hara adalah titik keseimbangan alami dari kesadaran Anda yang dapat dianggap sebagai pusat keberadaan Anda. Subjektif dan puitis berbicara, hara adalah tempat manusia dan alam semesta bertemu. Ini adalah pintu gerbang di mana kita bergabung dan menjadi manusia-alam semesta dan alam semesta-manusia. Tidak ada yang benar-benar tahu apa hara sebenarnya, tetapi kita dapat menggunakannya untuk keuntungan penuh kita. Sadar mengembangkan pusat hara yang kuat adalah rahasia yang paling penting dari meditasi.



Ketika kesadaran Anda adalah berpusat di hara bukan kepala, proses berpikir Anda melambat dan Anda dapat bersantai di dunia yang diperluas. Mencoba untuk menghentikan pikiran yang mengganggu melalui kekuatan kehendak saja menyebabkan lebih banyak pikiran dan perjuangan diri sendiri pada batin. Dengan mentransfer pusat kesadaran untuk hara, pikiran berangsur-angsur hilang sendiri tanpa konflik batin. Itulah mengapa Anda melihat patung-patung Buddha dengan perut yang besar. Ini adalah pesan esoteris bahwa hara adalah kunci untuk meditasi.

Anda juga dapat berkonsentrasi pada pusat jantung atau pusat dahi selama sesi meditasi formal. Pusat dahi mungkin hanya lobus frontal otak, yang dikenal untuk menjadi diaktifkan oleh meditasi.

Gambar dari Ramana Maharshi. Jika Anda melihat secara mendalam ke foto Anda dapat merasakan titik haranya. Energi dari seluruh penjuru alam semesta adalah membanjiri pusat hara yang kuat.



Hara, jantung, dan pusat dahi semua entah bagaimana terhubung.

Jika Anda mengaktifkan pusat jantung atau dahi, hara akan secara otomatis menjadi energi.



Tubuh kita dan alam semesta adalah sebuah medan tunggal energi, informasi, dan kesadaran. Tubuh merupakan penghubung kita dengan komputer kosmis yang mengatur berbagai peristiwa yang tak terhitung secara bersamaan. Dengan mendengarkan dan merespon tubuh kita secara sadar, kita terhubung dengan medan kemungkinan tak terbatas, di mana perasaan alami yang ada di dalamnya adalah kedamaian, keselarasan dan kegembiraan.

Penghargaan diri yang sejati tidak sama dengan memperbaiki citra diri. Citra diri berasal dari pemikiran orang lain tentang diri kita. Jati diri melampaui citra diri. Jati diri berada pada tingkat eksistensi yang terbebas dari opini baik dan buruk orang lain. Jati diri tidak memiliki rasa takut dan tak terhitung nilainya. Saat kita mengalihkan identitas dari citra diri ke jati diri, kita akan menemukan kebahagiaan yang tak akan bisa direngut siapapun.

Berhentilah berusaha menjadi benar

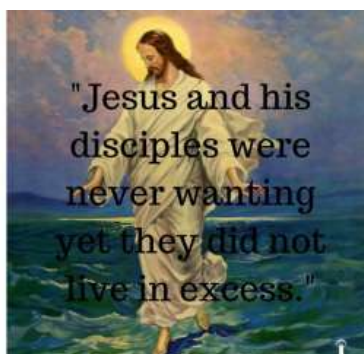
Energi dalam jumlah yang besar akan tersedia begitu kita berhenti berusaha menjadi benar. Menjadi benar mengindikasikan bahwa orang lain salah. Semua hubungan akan rusak oleh konfrontasi antara benar dan salah. Hasilnya adalah begitu banyak penderitaan dan konflik di dunia. Berhenti berusaha menjadi benar bukan berarti kita tidak mempunyai sudut pandang. Namun kita bisa melupakan kebutuhan untuk mempertahankan sudut pandang kita. Dalam keadaan tanpa pertahanan diri, kita menemukan ketangguhan karena tidak ada lagi yang harus diserang. Kita semua merupakan kesadaran tunggal yang memiliki cara unik untuk merasakan dunia. Keutuhan adalah keadaan damai dan bahagia yang mendalam.

Jika kita berfokus pada saat ini, kehidupan kita akan terus menerus diperbaharui. Saat ini adalah satu-satunya waktu yang abadi. Tidak dapat hilang atau dilupakan. Oleh karena itu, kebahagiaan saat ini tidak akan bisa direngut dari kita. Kebahagiaan saat ini akan membebaskan kita dari perangkap waktu yang menghadirkan penderitaan melalui pikiran, perbandingan, evaluasi, dan analisis. Dengan hidup sepenuhnya pada saat ini, kita mengalami keabadian.



Dunia batin dan lahir merupakan cerminan satu sama lain. Keduanya berubah sesuai dengan tingkat kesadaran kita. Jika kita bergetar di tingkat rasa takut, dunia pemikiran dan emosi dalam diri kita dan dunia luar yang berbentuk peristiwa dan hubungan akan mencerminkan hal itu. Demikian halnya jika kesadaran kita bergetar di tingkat kasih sayang, kasih sayang akan hadir baik di dalam maupun di luar diri kita. Aliran kebahagiaan dan kelimpahan akan terwujud ketika kita mencapai tingkat jati diri tedalam.

Identitas kita sesungguhnya bukanlah dunia batin ataupun dunia lahir. Kitalah yang menciptakan pemikiran, perasaan, kenangan, emosi dan semua pengalaman subjektif yang secara simultan menciptakan dunia objektif yang sesuai dengan keadaan subjektif kita. Jika tidak menyukai apa yang terjadi di sekitar kita, jangan mencoba "memperbaikinya". Hal itu seperti memoles cermin dan berharap bisa mengubah pantulan yang terlihat di dalamnya. Untuk mengubah hal yang kita lihat, kita harus mengubah kesadaran kita.



“Janganlah kuatir akan hidupmu, akan apa yang hendak kamu makan atau minum, dan janganlah kuatir pula akan tubuhmu, akan apa yang hendak kamu pakai.” Mengapa? “Bukankah hidup itu lebih penting dari pada makanan dan tubuh itu lebih penting dari pada pakaian?”

“Pandanglah burung-burung di langit, yang tidak menabur dan tidak menuai dan tidak mengumpulkan bekal dalam lumbung, namun diberi makan oleh Bapamu yang di sorga. Bukankah kamu jauh melebihi burung-burung itu?”

“Dan mengapa kamu kuatir akan pakaian? Perhatikanlah bunga bakung di ladang, yang tumbuh tanpa bekerja dan tanpa memintal, namun Aku berkata kepadamu: Salomo dalam segala kemegahannya pun tidak berpakaian indah salah satu dari bunga itu. Jadi jika demikian Allah mendandani rumput di ladang, yang hari ini ada dan besok dibuang ke dalam api, tidakkah Ia akan terlebih lagi mendandani kamu, hai orang yang kurang percaya?”

Ayat 33, ketika hidup kita makin berpusat pada kerajaan-Nya, kekuatiran kita akan makin berkurang.

Perhatikan : ...33...berpusat KerajaanNya (Mata KeTiga)



Kitab Vigyan Bhairav Tantra

“Dewi bertanya: Oh Shiva, apakah realitasmu? Apakah alam semesta yang menakjubkan ini? Apakah yang membentuk benih? Siapakah yang menyeimbangkan roda semesta? Apakah hidup yang mengatasi segala bentuk itu? Bagaimana kita bisa masuk sepenuhnya, mengatasi ruang dan waktu, segala nama dan semuanya? Semoga keraguanku sirnalah!

Shiva menjawab: Hai insan cahaya, pengalaman ini bisa muncul di antara dua napas. Setelah menarik napas dan sebelum mengeluarkannya – anugerah.

Ketiga napas berbalik dari turun kembali ke atas, dan juga ketiga napas membalik dari atas ke bawah – melalui kedua pembalikan ini, sadarilah.

Atau, ketika tarikan dan helaan napas bersatu, pada detik ini sentuhlah pusat yang kosong, dan yang penuh energi itu.

Atau, ketika helaan napas telah habis (atas) dan berhenti dengan sendirinya, atau ketika tarikan napas habis (bawah) dan berhenti – dalam sela total seperti itu, diri kita yang kecil lenyap. Ini cuma sukar bagi mereka yang tak bersih.

Perhatikan yang ada di antara kedua alis mata, biarkan pikiran kita ada di depan obyek pikiran. Biarkan tubuh kita penuh dengan hakekat napas sampai ke puncak kepala dan turun sebagai cahaya dari sana....”



Ikian

Bagikan ini:

 Facebook 38

 Suka 

Satu blogger menyukai ini.

Pos ini dipublikasikan di [Meditasi/Mantra](#), [Yoga](#) dan tag [dahi](#), [dan tien](#), [energi](#), [energy](#), [hara](#), [hati](#), [jantung](#), [kriya yoga indonesia](#), [mata ketiga](#), [shiba](#), [Tantra](#). [Tandai permalink](#).

Kriya Yoga Nusantara

Buat situs web atau blog gratis di WordPress.com.